Cartilha da Alergia Alimentar

Direito à informação

Informação adequada pode fazer toda a diferença para quem tenha alguma alergia alimentar. No Brasil, não há legislação que obrigue os fabricantes a expor em destaque, nos rótulos dos produtos, a presença de alérgenos, nem a se referir ao risco de contaminação cruzada no processo de produção. Devido a essa lacuna legal, os consumidores interessados no assunto se obrigam a consultar os serviços de atendimento ao cliente, bem como a compartilhar informações com grupos de alérgicos, para checar se determinado alimento ou bebida oferece algum risco à sua saúde ou de seus familiares e amigos.

Em função disso, a PROTESTE e a equipe da campanha "Põe no Rótulo" se uniram para trazer mais esclarecimentos ao consumidor. O propósito desta cartilha, portanto, é conscientizar a população sobre a alergia alimentar, auxiliando alérgicos e aqueles que zelam por eles a identificar nos rótulos dos produtos os ingredientes que possam acarretar problemas à saúde.

Essas propostas se alinham ao direito à informação, estabelecido no Código de Defesa do Consumidor (CDC), garantindo a saúde e a segurança alimentar daqueles que necessitem seguir uma dieta em virtude das alergias.

Conte com a PROTESTE e com a "Põe no Rótulo" na mobilização pela correta rotulagem de alimentos alergênicos.

Afinal, milhões de brasileiros têm algum tipo de alergia alimentar. E saber mais sobre isso pode evitar doenças e até salvar vidas.

Maria Inês Dolci

Coordenadora institucional da PROTESTE

Cecília Cury

Coordenadora da campanha Põe no Rótulo

Sumário

Expediente

Cartilha da Alergia Alimentar

Realização: PROTESTE e PÕE NO RÓTULO
Coordenação editorial: Maria Inês Dolci e Cecilia Cury
Redação final: Carlos Thompson
Projeto Gráfico: Marcus Vinicius Pinheiro
Diagramação: Makemake
Ilustrações: Perkins
Assessoria de Imprensa e Jornalista Responsável: Vera Lúcia Ramos, MTb: 769 e **Assessoria de Imprensa Põe no Rótulo:** Mariana Claudino MTb: 25302
Conteúdos e apoio editorial: Camila Souza, David Passada, Fernanda Ribeiro, João Dias Antunes, Manuela Dias, Sonia Amaro, Tatiana Viola de Queiroz e Vera Lúcia Ramos.
PÕE NO RÓTULO: Ana Maria A. Melo, Cecília Cury, Clarissa Tambelli de Oliveira, Mariana Claudino e Priscila Tavares. Revisão técnica: ASBAI - Dra. Ariana Yang

PROTESTE

Sede:
Avenida Lúcio Costa, 6.240 – Térreo
Barra da Tijuca
CEP 22630-013
Rio de Janeiro – RJ

Escritório em São Paulo:
Rua Machado Bittencourt, 361 – 6º andar –
Vila Clementino
CEP 04044-905 – São Paulo – SP

PÕE NO RÓTULO
www.poenorotulo.com.br
https://www.facebook.com/poenorotulo

Conheça a legislação

O que é o Código de Defesa do Consumidor (CDC)?

O CDC, uma das mais avançadas leis do mundo de proteção aos direitos do consumidor, foi promulgado em 1990. Antes dele, faltava clareza na definição de responsabilidade nas relações de consumo. Isso facilitava abusos em contratos, entrega de produtos, prestação de serviços, propaganda etc. A lei nº 8.078/90 ampliou, então, a cidadania das pessoas também como consumidoras.

Direitos Básicos do Consumidor (CDC)

1. Proteção da vida, saúde e segurança contra os riscos provocados por práticas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos;
2. Educação e divulgação sobre o consumo adequado dos produtos e serviços;
3. Informação adequada e clara sobre os diferentes produtos e serviços, com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como seus eventuais riscos;
4. Proteção contra a publicidade enganosa e abusiva, métodos comerciais coercitivos ou desleais, bem como contra práticas e cláusulas abusivas ou impostas no fornecimento de produtos e serviços;
5. Modificação das cláusulas contratuais que estabeleçam prestações desproporcionais, ou sua revisão caso se tornem excessivamente caras;
6. Efetiva prevenção e reparação de danos patrimoniais e morais;
7. Acesso aos órgãos judiciários e administrativos;
8. Facilitação da defesa de seus direitos, inclusive com a inversão do ônus da prova;
9. Adequada e eficaz prestação dos serviços públicos em geral.

Guia sobre a alergia alimentar

A garantia de acesso a alimentos seguros é o principal obstáculo encontrado por quem tem alergia alimentar. Seja em restaurantes, ao comprar alimentos industrializados, no ambiente escolar ou na casa de amigos, o cuidado deve ser permanente.

Em função disso, a PROTESTE Associação de Consumidores e a equipe da campanha "Põe no Rótulo" se uniram para apoiar os consumidores que convivem, de alguma forma, com este tipo de alergia.

A PROTESTE é uma organização privada, apolítica e independente de defesa dos direitos do consumidor, fundada há 13 anos no Brasil, hoje com quase 300 mil associados.

A Põe no Rótulo é uma campanha levada adiante por familiares de alérgicos, que luta pela rotulagem de alimentos alergênicos, para que possam se alimentar com segurança.

Veja, neste guia, dicas práticas para ter mais qualidade de vida e conviver melhor com a alergia alimentar.

O que é alergia alimentar

A alergia alimentar é uma resposta exagerada do sistema imunológico relacionada ao consumo de determinado(s) alimento(s). As reações são muito variadas, com sintomas que podem surgir na pele (urticária, inchaço, coceira, eczema), no sistema gastrintestinal (diarreia, dor abdominal, refluxo, vômito) e respiratório (rinoconjuntivite, tosse, rouquidão, chiado no peito), podendo, em alguns casos, haver o comprometimento de vários órgãos (reação anafilática). Nos casos mais graves, os sintomas aparecem pouco tempo após o contato com o alimento alérgeno; em outros, podem levar até dias para surgir.

Os principais recursos diagnósticos incluem a história clínica (inclusive da introdução de alimentos), exame físico e dieta de eliminação (exclusão de determinados alimentos). Podem ser realizados testes cutâneos e sorológicos, também. Fechado o diagnóstico, serão fornecidas orientações visando à substituição do alimento excluído, sendo recomendada a busca de opções que evitem deficiências nutricionais e até quadros importantes de desnutrição, principalmente nas crianças.

Uma vez diagnosticada a alergia, o tratamento, geralmente, limita-se à observância de dieta de exclusão dos alérgenos. Os medicamentos específicos costumam ser prescritos para o tratamento dos sintomas (crise), sendo de extrema importância fornecer orientações ao paciente e aos familiares para que se evitem novos contatos com o alimento que desencadeia os transtornos alimentares.

Muitos alimentos são capazes de provocar alergia, porém, cerca de 90% das alergias alimentares são causadas pelos seguintes alérgenos: ovo, leite, amendoim, soja, trigo, oleaginosas, peixes e crustáceos.

Estima-se que a alergia alimentar afete entre 6% e 8% das crianças com menos de três anos de idade, e de 2 a 3% da população adulta no Brasil.

Importância da leitura do rótulo

Por diversos fatores relacionados à realidade em que vivemos hoje, precisamos, muitas vezes, consumir alimentos processados industrialmente. Com isso, pessoas com alergia dependem das informações sobre alérgenos (substâncias capazes de desencadear uma reação alérgica) que deveriam estar claramente contidas nos rótulos dos produtos. Muitas vezes, a informação não vem de forma tão clara no rótulo do alimento pelo uso de denominação pouco acessível. Também não se alerta para a possibilidade de contaminação cruzada no processo de produção, com consequente risco de presença de traços de alérgenos, resquícios de ingredientes alergênicos que podem estar presentes em um dado produto, apesar deste não conter esta substância em sua formulação (ver mais sobre o assunto no item 4).

Pesquisa desenvolvida na Unidade de Alergia e Imunologia do Instituto da Criança, do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC--FMUSP), em 2009, mostrou que 39,5% das reações alérgicas estavam relacionadas a erros na leitura de rótulos dos produtos .Outra pesquisa, realizada nos Estados Unidos em 2005, revelou que 16% das reações alérgicas durante a dieta de exclusão ocorriam em função do não entendimento de um termo listado entre os ingredientes, e 22% pela presença de componentes alergênicos não listados nos rótulos .

As dificuldades de compreensão na leitura do rótulo resultam de alguns fatores: a lista de ingredientes é apresentada em letra muito pequena, são usadas nomenclaturas diferentes das que estamos acostumados para indicar um item potencialmente alergênico, além da falta de informações sobre o risco de traços de alérgenos que surgem da contaminação cruzada, em alguma fase do processo de produção.

Em outras palavras, NEM SEMPRE é fácil identificar na lista de ingredientes dos produtos itens como ovo, leite, amendoim, soja, trigo, oleaginosas e crustáceos. Em se tratando de alimentos industrializados e altamente processados, é importante que o consumidor consiga identificar, por exemplo, que caseinato de sódio e fosfato de lactoalbumina são proteínas do leite de vaca, podendo afetar pessoas alérgicas lácteos.

Decifrando os rótulos

Fique de olho nas listas de ingredientes para identificar se há substâncias alergênicas “escondidas” nos rótulos. Veja alguns exemplos:

Quem tem alergia ao leite deve prestar atenção aos seguintes alimentos e ingredientes que podem indicar a sua presença:

- soro de leite
- whey protein
- proteína láctea
- proteínas do soro
- caseína
- caseína hidrolisada
- caseinato de amônia
- caseinato de cálcio
- bebida láctea
- caseinato de sódio
- queijos em geral
- coalhada
- manteiga
- fosfato de lactoalbumina
- doce de leite
- ghee (manteiga indiana)
- gordura anidra de leite
- lactato
- lactose (pode conter traços proteicos)
- leite integral, semidesnatado ou desnatado
- leite sem ou com baixo teor de lactose
- leite em pó
- leite de cabra, ovelha
- caseinato de potássio
- iogurte
- lactoglobulina
- petit suisse
- lactoferrina
- leite condensado
- lactoalbumina
- nougat
- chantilly (pode conter caisenato)
- nata
- molho branco e outros que tenham leite
- chocolate
- sabor ou aroma de manteiga, margarina, caramelo, baunilha, queijo, coco, que pode ser natural ou conter traços
- traços de leite
- caseinato de magnésio
- leite fermentado
- proteína do leite hidrolisada
- requeijão
- composto lácteo
- margarina que contenha leite
- leitelho
- creme de leite

Produtos que podem conter leite em sua composição:

- biscoitos e bolachas
- sorvete
- achocolatado
- bolos e tortas
- pudim
- pães
- embutidos
- purê

Quem tem alergia ao ovo deve prestar atenção aos seguintes alimentos e ingredientes que podem indicar a sua presença:

- albumina
- clara (egg white)
- conalbumina
- flavoproteína
- fosvitina
- gema (egg yolk)
- ovoglobulina
- sólidos de ovo
- ovotransferrina
- globulina
- grânulo
- lipoproteína de baixa densidade
- lecitina
- livetina
- lipovitelina
- lisozima (E1 105)
- ovomucina
- ovomucóide
- vitelina
- ovalbumina
- ovovitelina
- plasma
- ovo de galinha
- ovo em pó
- maionese
- simplesse
- gemada
- merengue

Produtos que podem conter ovo em sua composição:

- biscoitos e bolachas
- macarrão
- achocolatado
- bolos e tortas
- pudim
- pães
- chocolate

Quem tem alergia a amendoim deve prestar atenção aos seguintes alimentos que podem indicar a sua presença:

- amendoim
- castanhas artificiais ou naturais (risco de traços)
- torrone
- manteiga de amendoim
- proteína hidrolisada de amendoim
- gordura vegetal (menos comum no Brasil)
- farinha de amendoim
- chili
- óleo de amendoim
- marzipan

Produtos que podem conter amendoim em sua composição:

- biscoitos e bolachas
- sorvete
- doces, como balas e chocolate
- vitamina D
- bolos e tortas

Quem tem alergia a oleaginosas deve ter atenção aos seguintes alimentos que podem indicar a presença de oleaginosas:

- amêndoa
- avelã
- castanha de caju
- castanha do Brasil (ou do Pará)
- pinoli
- pecã
- pistache
- macadâmia
- noz
- gianduia
- óleos vegetais, como o de amêndoa
- marzipan
- molho pesto
- praliné

Produtos que podem conter oleaginosas em sua composição:

- biscoitos e bolachas
- doces, como balas e chocolate
- bolos e tortas
- sorvete
- mortadela
- café saborizado
- algumas bebidas alcóolicas podem conter aroma de oleaginosas
- alguns produtos de higiene pessoal

Quem tem alergia a crustáceos ou frutos do mar deve prestar atenção aos seguintes alimentos e ingredientes que podem indicar a sua presença:

- camarão
- caranguejo
- lagosta
- lula
- marisco
- ostra
- parvalbuminas
- polvo
- siri
- tropomiosinas
- molhos de salada
- tempero de comida oriental

Quem tem alergia a peixe deve prestar atenção aos seguintes alimentos e ingredientes que podem indicar a sua presença:

- peixes
- molho de salada Cesar ou Worcestershire (que podem ter anchova)
- bouillabaisse (uma sopa)
- kani
- surimi
- algumas caponatas
- O peixe também é usado para clarificar algumas bebidas.

Quem tem alergia à soja deve prestar atenção aos seguintes alimentos e ingredientes que podem indicar a sua presença:

- glicinina
- conglicinina
- globulinas
- gordura vegetal
- edamame
- hemaglutinina
- inibidor de tripsina
- isoflavonas
- lecitina
- lipoxigenase
- farinha de soja
- missô
- natto
- óleo de soja e derivados*
- proteína vegetal texturizada (PVT)
- proteína isolada de soja
- proteínas do soro
- shoyo
- soja
- sufu
- tamari
- tao-cho
- tao-si
- taotjo
- tempeh
- teriyaki
- tofu
- uréase
- yuba
- ß-amilase

Produtos que podem conter soja em sua composição:

- biscoitos e bolachas
- sorvete
- achocolatado
- bolos e tortas
- pães
- frios e embutidos
- traços de soja em produtos ensacados, como farináceos e grão

* Óleo refinado de soja virtualmente não apresenta resíduo de proteína de soja, e portanto é tolerado pela maioria dos pacientes alérgicos a soja. A decisão de restringir óleo de soja deve ser tomada em conjunto com a avaliação médica, com implicações na saúde, sociais e econômicas, tendo como prioridade a saúde.

Quem tem alergia ao trigo deve ter atenção aos seguintes alimentos e ingredientes que podem indicar a presença de trigo:

- farinha de trigo
- farelo de trigo
- flocos de trigo
- pães
- bolos
- mistura para pão
- mistura para bolo
- cuscuz
- biscoitos/bolachas
- glúten
- temperos prontos
- sopas prontas

Se você tem intolerância ao glúten, atenção aos seguintes alimentos e ingredientes:

- aveia
- centeio
- cerveja
- cevada
- farelo de aveia
- farelo de trigo
- farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico
- farinha de trigo integral
- flocos de aveia
- flocos de trigo
- gim
- malte
- pães, bolos, massas e biscoitos feitos com algum desses cereais
- vodca
- uísque

Contaminação cruzada

A contaminação cruzada é uma transferência de traços ou partículas do alérgeno de um alimento para outro, diretamente ou indiretamente, ao longo do processo de produção. Ela pode ocorrer na área de manipulação de alimentos, mas também durante o plantio, colheita, armazenamento, beneficiamento, industrialização e no transporte desse produto. Por exemplo, quando um alimento sem qualquer ingrediente alergênico é processado no mesmo equipamento de outro que possa causar alergia. Ainda que se higienize o equipamento, pode haver resquícios da produção anterior, contaminando, involuntariamente, outro produto.

Isso é muito importante, pois quantidades muito pequenas dos alérgenos podem ser suficientes para desencadear uma grave reação alérgica, em alérgicos muito sensíveis.

Assim, para fazer escolhas seguras, o consumidor deverá ler atentamente os rótulos para checar se há algum ingrediente alergênico. E, em seguida, entrar em contato com um dos canais de atendimento ao consumidor para saber mais sobre a presença de traços de alérgenos, questionando sobre o processo de produção do produto, se há controle de alérgenos junto aos fornecedores de matéria-prima, se existe risco de contaminação na linha de produção, a fim de mapear, com segurança, se o produto pode ser consumido por quem tem alergia a um dado ingrediente .

O que fazer em caso de emergência

A exclusão de um determinado alimento não é tarefa fácil e a exposição acidental ocorre com certa frequência. As reações mais leves podem desaparecer espontaneamente ou responder aos anti-histamínicos (antialérgicos). Pacientes com história de reações graves, contudo, devem ser orientados a portar medicamentos específicos (dispositivo auto injetor de adrenalina), mas se torna obrigatória uma avaliação em serviço de emergência para tratamento adequado e observação, pois, em alguns casos, pode ocorrer uma segunda reação, tardia, horas após a exposição. Alguns indivíduos com alergia alimentar grave podem ser orientados a portar braceletes ou cartões que os identifiquem, para que cuidados médicos sejam imediatamente tomados em caso de acidente.

Dicas finais

1. Crianças e adultos com alergia podem ter uma vida absolutamente normal, bastando seguir a dieta recomendada pelo médico/nutricionista e entender o problema em questão para fazer as substituições alimentares adequadas.

2. Dê sempre preferência a alimentos frescos, preparados por você ou pessoas de sua confiança. O rótulo dos alimentos industrializados pode não ser tão claro, com letras miúdas, em contraste pouco legível, com lista de ingredientes de nomenclatura complexa, além do risco da presença de traços de alérgenos não informados.

3. Atenção também aos rótulos de outros produtos industrializados, como os de higiene e cosméticos (sabonetes, pomadas, condicionador, xampu, protetor solar etc.) e de medicamentos (lactulona, suplementos de cálcio etc.), pois estes produtos também podem conter alérgenos.

4. A constante leitura do rótulo é muito importante, inclusive de um produto ao qual já esteja acostumado, pois sua formulação pode mudar. Para evitar reações adversas, recomenda-se a leitura do rótulo no ato da compra, ao guardar o produto e antes de seu consumo.

5. Evite produtos que não contenham rótulo com a lista de ingredientes (como, por exemplo, os produzidos em padarias e confeitarias).

6. Cuidado com comidas vendidas em restaurantes, lanchonetes e similares. Converse com o responsável e se certifique dos ingredientes usados nas preparações e do modo de preparo. Na dúvida, não coma.

7. Frios (presunto, mortadela etc.) fatiados em padarias e mercados são geralmente cortados na mesma máquina que os queijos, podendo ocorrer contaminação cruzada. Prefira produtos embalados diretamente pelo fabricante.

8. No açougue, verifique se há risco de contaminação cruzada (carnes temperadas junto de carnes in natura, por exemplo)

9. Para alérgicos à proteína do leite, é importante garantir o aporte de cálcio; inclua na dieta: espinafre, brócolis, melado, feijão branco, tofu e couve cozida. Se a ingestão de cálcio por meio da alimentação estiver abaixo das necessidades fisiológicas pode ser necessária a complementação de cálcio, importante para os ossos e os dentes. Crianças precisam ingerir de 800-1000 mg de cálcio todos os dias. Consulte o seu médico ou nutricionista para fazer a complementação adequada.

10. Para as crianças, o cuidado deve ser redobrado. É importante que a escola, os familiares, e os amigos, ou seja, todos que convivem com a criança saibam das restrições alimentares.

11. Leia blogs, participe nas redes sociais de grupos de apoio, troque informações com pessoas que enfrentam as mesmas dificuldades. A união faz a força!

12. Se você amamenta um bebê que tem alergia alimentar, um profissional de saúde poderá orientá-la a realizar dieta a fim de excluir os alérgenos, que podem passar pelo leite materno. A amamentação é uma importante fonte de alimento, amor e carinho para o bebê alérgico.

13. A informação é a principal ferramenta na prevenção de reações alérgicas e na manutenção da saúde.

Referências bibliográficas:

www.poenorotulo.com.br, acesso em 02/05/14.

http://community.kidswithfoodallergies.org/, acesso em 05/06/14.

www.foodallergy.org, acesso em 05/06/14.

http://www.girassolinstituto.org.br/restrito/receitas-culinarias.pdf, acesso em 02/05/2014

http://www.sbai.org.br/secao.asp?s=81&id=306, acesso em 05/05/2014

http://foodsafetybrazil.com/iniciando-o-estabelecimento-de-um-programa-de--controle-de-alergenicos/#ixzz30qWrD6Rp, acesso em 02/05/2014

http://www.scielo.br/pdf/rpp/v27n3/10.pdf, acesso em 05/05/2014

http://www.sbnpe.com.br/_n1/docs/revistas/volume27-3.pdf#page=57, acesso em 06/05/2014

Simons E, Weiss CC, Furlong TJ, Sicherer SH. Impact of ingredient labeling practices on food allergic consumers. Ann Allergy Asthma Immunol 2005;95:426-8. Disponivel em http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1081120610611660, acesso em 07/05/14.

http://www.dgidc.min-edu.pt/educacaosaude/data/.../a4_alerg_17outbr_cv.pdf , acesso em 07/05/2014

http://foodsafetybrazil.com/?wpdmact=process&did=NDcuaG90bGluaw, acesso em 26/05/2014

http://www.alergiaaoleitedevaca.com.br/_download/De_olho_no_rotulo.pdf, acesso em 26/05/2014

http://www.riosemgluten.com/contaminacao_cruzada_por_gluten.htm, acesso em 27/05/2014

http://www.riosemgluten.com/Consenso_Brasileiro_sobre_Alergia_Alimentar.pdf, acesso em 01/07/14.

http://asbai.org.br/revistas/vol356/Guia-35-6.pdf, acesso em 30/06/14.

PROTESTE, a serviço do consumidor

A PROTESTE completou 13 anos em 2014, sempre a serviço do consumidor brasileiro. É a maior organização privada de defesa do consumidor da América Latina, com quase 300 mil associados.

Seus testes comparativos têm ajudado a acelerar mudanças em práticas produtivas e de vendas de produtos e serviços, aumentando a segurança e melhorando o custo-benefício nas relações de consumo.

Suas publicações são fundamentais a este trabalho. Em março de 2002, foi lançada a primeira delas, a revista PROTESTE, na qual são publicados testes de produtos e serviços. Em abril de 2006, a associação intensificou esse apoio aos consumidores com a revista DINHEIRO & DIREITOS. A mais recente publicação é a PROTESTE Saúde, que enfoca temas relevantes para saúde e qualidade de vida.

Em cada edição, os associados da PROTESTE recebem informações para que tenham mais condições de exercer seus direitos ao comprar produtos e serviços.

Ao longo de sua história, tem se mobilizado pela segurança alimentar, com vitórias como a redução do benzeno em refrigerantes; a retirada do mercado de catchup com pelos de rato, e a denúncia de fraude em quatro marcas de azeite. Também faz campanha de alimentos seguros para os celíacos.

A associação também elaborou, ao longo de sua existência, dossiês que têm auxiliado o consumidor. Nos últimos anos, tem produzido cartilhas como as de Alimentos; Diet e Light, entenda a diferença; Verão (com dicas para evitar a intoxicação alimentar). Você pode baixar as cartilhas em:

http://www.proteste.org.br/familia/nc/noticia/baixe-as-cartilhas-da-proteste

Para orientação da PROTESTE, associados podem entrar em contato pelos telefones (11) 4003-3907 (São Paulo), ou (21) 3906-3900 (Rio de Janeiro e demais estados).

Se ainda não for associado, entre em contato com nossa Central de Atendimento pelo telefone (21) 3906-3906, ou acesse o site www.proteste.org.br.

Campanha PÕE NO RÓTULO

A campanha Põe no Rótulo foi criada em fevereiro de 2014 por famílias brasileiras de alérgicos alimentares que não encontram opções seguras para seu consumo pela falta de informações nos rótulos. Juntas, pela internet, elas se mobilizaram para conscientizar a população sobre a necessidade do direito à informação.

O problema da alergia alimentar é grave e merece atenção: atinge cerca de 5 milhões de crianças e aproximadamente 4 milhões de adultos somente no Brasil; a tendência mundial aponta para o crescimento no número de casos.

Estas famílias querem segurança, de modo geral: comer com segurança, tomar medicamentos com segurança, usar material escolar com segurança. A campanha chama a atenção para a necessidade da rotulagem correta e com destaque dos alimentos alergênicos, como leite, soja, ovo, crustáceos, amendoim, oleaginosas, peixes e glúten.

A lista de ingredientes nem sempre traz nomes de fácil compreensão e em muitos rótulos há falta de clareza em relação à presença dos principais alérgenos alimentares. E omissão da presença de traços (contaminação com alergênicos ao longo da produção), que podem causar desde reações leves, como intestino preso, vômitos e baixo peso, a reações graves, como choque anafilático e fechamento de glote.

A campanha foi pauta de centenas de reportagens em TVs, rádios e jornais de todo o país e ganhou apoio de famosos e pessoas públicas como Mateus Solano, Zico, Paula Toller, Ziraldo, Tiago Leifert, Reynaldo Gianechhini, entre outros.

Para entrar em contato com a organização da campanha, o e-mail é poenorotulo@gmail.com

PROTESTE
associação de consumidores

PÕE NO
RÓTULO

APOIO:

ASBAI
Associação Brasileira de
Alergia e Imunologia